「我無法停止比較！」

—談如何與「得不到的失落」相處

中崙心理諮商中心
張睿庭諮商心理師

在現代生活裡，我們很難不去比較。打開社群媒體，可以看見不同人分享著自己的工作、薪資、關係狀態、生活樣貌、休閒娛樂，也能看到他人用不同形式整理自己的心情與成長內容。我們會在這些整理過的內容中，找到與自己相似或截然不同的部分，「比較、對比」也很自然而然地發生在我們心中。

我們透過他人展現的樣貌辨認與自己的不同，確認自己所處的位置與所具備的優劣勢，這是評價自己的歷程，也藉此釐清期許與目標。這個過程中，我們會產生努力朝向未來的動力，但有時不免出現失落與不安。例如，不確定是否能夠朝向理想的未來，不知道需要花多少時間；羨慕別人看似不費心力就擁有的東西，自己卻需要費心爭取；有時慢慢意識到別人有的未必適合自己，甚至未必是自己能夠擁有的。



即使經歷失落，我們不一定會輕易放棄或表現喪志，我們仍有可能繼續努力向前。然而不可忽視的是，失落與不安的心情總會在某些時刻冒出，成為打擊自己、批評自己、哀怨世界的語言，比方說——我不夠好、不夠努力，或是——世界不公平、機會都沒有來到我身邊。

我們也會希望自己調整好心情，期待有方法可以度過痛苦的感覺，像是告訴自己不要再比較、要懂得知足，或嘗試重新專注在自己身上。這些方向在某些時候確實能帶來幫助，但「想要」某個東西的感覺並不會因此消失，「得不到」的失望，偶爾也還是會浮現。

那我們能怎麼與這些經驗相處呢？



其實「想要卻得不到」本身就令人感到痛苦，無需理由。**當這些比較的心情出現時，我們可以慢慢試著去辨認自己所經驗到的——是羨慕、失落、懊惱，還是生氣？**是既能理解他人，又不甘心的感覺嗎？還是難以言喻的空虛和悲傷呢？當這些感受能在心裡有多一些的停留，不被立刻修正、擦掉或合理化，內在可能會產生一些不同於以往的經驗。

在一個充滿比較的世界裡，不被影響很不容易，也不太可能不經驗失落。或許，允許自己細細體會矛盾的感覺的過程裡，我們慢慢學會的，不只是如何變得更好，也包括如何與**「仍然會想要、也仍然會失落的自己」**待在一起。

為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您

聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘